

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

В. Є. Михайличенко, Ю. Г. Чебакова, Б. Р. Головешко

ПРОГРАМА, МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ТА КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ З КУРСУ  
«ПСИХОЛОГІЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ»

для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня  
«бакалавр» спеціальності 6030102 «Психологія»  
денної та заочної форми навчання

Затверджено  
Редакційно-видачничою  
радою університету,  
протокол № 2,  
від 25.06.2018р.

Харків 2018

Рецензент:

канд. психолог. наук,  
професор Попова Г.В.

Програма, методичні вказівки та контрольні завдання з дисципліни  
«Психологія досягнення успіху» / В.Є. Михайличенко, Ю.Г.Чебакова,  
Б.Р.Головешко. – Харків НТУ «ХП», 2018. – 20 с.

## ВСТУП

Наукова думка сучасної цивілізації усвідомила потребу пізнання законів психології та їх впливу на розкриття нових невикористаних можливостей людини. Для створення творчого суб'єкта потрібні кардинальні зміни існуючої системи освіти як за формою, так і за змістом. У зв'язку з цим виникає об'єктивна необхідність наукових пошуків, спрямованих на формування особистості, що усвідомлює свої можливості, прагне самоосвіти, самовдосконалення, максимальної самореалізації, досягнення щастя й успіху в житті.

Методом досягнення поставлених завдань є зміна традиційного екстравертного мислення на інтровертне, спрямоване всередину себе, з метою зміни свого внутрішнього світу або своєї свідомості. Цей процес здійснюється на новій високоенергетичній основі, що дозволить людям гармонійно співвідносити себе з постійно змінюваним зовнішнім світом. Методологічна особливість такого методу – це постійна цілеспрямована робота над самим собою. За допомогою розкриття особистісного потенціалу і виконання його резервів здійснюється гармонійний розвиток особистості та процес її самовдосконалення.

Предметом наукової дисципліни «Психологія досягнення успіху» є процес пізнання людиною самого себе й орієнтація на досягнення успіху у житті. Успіх найчастіше розуміють як уміння в дусі гармонії і рівноваги пристосуватися до різноманітних і постійно мінливих умов життя. Це такий розвиток сили і здібностей, за допомогою яких людина досягає бажаних етапів у своєму житті, організовує відповідним чином свою енергію й зусилля, а також знання та здібності. Сучасні дослідники активно вивчають умови досягнення життєвого успіху та фактори, що на нього впливають.

Зміст курсу: психологія успіху та технології його досягнення. Психологія життєвого успіху розглядає проблему підвищення активності людини за счет

розкриття і розвитку його потенціалу. Розглянуто потенціал людини і роль головного мозку у його розкритті. При цьому вивчені резерви головного мозку, сила думки і мови людини, роль позитивного мислення у цьому процесі. Вивчені резерви психіки і механізми їх активизації. Показана роль емоційної сфери у життя людини та необхідність управління ею. Выделена проблема цілеспрямованої поведінки людини і способи управління цим процесом. Зроблено висновки о том, что триадой досягнення успіху у життя людини є управління мыслями, эмоціями и поведінкой.

## 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

**1.1. Предмет, наукові основи і цілі навчальної дисципліни**  
«Психологія досягнення успіху» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра напряму 1801 «Специфічні категорії» спеціальності 8.18010021 «Психологія».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни «Психологія досягнення успіху» є процес пізнання власної особистості, закономірностей та умов, які забезпечують досягнення успіху за допомогою розкриття і розвитку потенціала людини, його резервів, знання і виконання яких допоможе студентам реалізувати себе.

**Мета курсу** полягає, по-перше, у наданні студентам систематизованих знань із теоретичних засад психології щодо шляхів досягнення успіху; по-друге, у запровадженні комплексного підходу до формування практично-процесуальних знань у студентів про потенціал і резерви психіки; по-третє, у формуванні ефективного процесу розвитку, саморозвитку та самореалізації суб'єктів освітнього процесу. Великий практичний інтерес представляє інформація про комунікативну компетентність людини і технології їх використання у міжособистісному спілкуванні.

При вивченні цього курсу студенти повинні знати філософську та психологічну сутність активності людини як першооснови досягнення успіху та основні напрямки її вивчення. Наукову основу дисципліни становлять концептуальні положення психології та педагогіки щодо провідної ролі діяльності у формуванні особистості, єдності свідомості, самосвідомості та продуктивної активності суб'єкта під час навчання.

Курс « Психологія досягнення успіху» розраховано на 60 аудиторних годин, з яких: 16 год. складає лекційний курс, 16 год. відводиться для проведення практичних занять, самостійна робота – 28.

**1.2. Компетенції студента, які слід формувати у наслідок освоєння дисципліни «Психологія досягнення успіху».** Згідно з вимогами освітньо-кваліфікаційних характеристик під час вивчення навчального курсу студент повинен

**знати:**

- філософську та психологічну сутність активності людини як першооснови досягнення успіху;
- визначення поняття «потенціал людини» і його структури;
- резерви психіки і механізми їх активізації;
- резерви головного мозку і роль позитивного мислення;
- емоції і їх роль у досягненні успіху;
- необхідність управління емоціями;
- стратегію і тактику цілеспрямованої поведінки;
- способи управління поведінкою;
- способи саморозвитку людини і путі її самоактуалізації;
- комунікативну компетентність та її структуру;
- способи підвищення вербальних і невербальних навичок спілкування.

**вміти:**

- управляти думками;
- володіти позитивним мисленням,
- управляти емоціями,
- управляти цілеспрямованою поведінкою,
- виконати способи підвищення ефективності комунікативної компетентності;
- володіти стратегій і тактикою особистісного впливу,

- володіти майстерством міжособистісного спілкування;
- управляти конфліктами.

### **1.3. Організаційно-методичні вказівки**

Теоретична частина курсу включає тематику, пов'язану з психологічними та педагогічними особливостями суб'єктів освітнього процесу. Практична частина курсу розрахована на закріплення матеріалу, викладеного в лекційному курсі, за допомогою проведення семінарів по програмі курсу та різноманітних видів психолого-педагогічного формування і корекції навчальних досягнень суб'єктів освітнього процесу за допомогою ділових ігор і дискусій.

Методичним забезпеченням дисципліни є навчальна програма, учбовий посібник «Філософія досягнення успіху: психологічний аспект», навчальний посібник «Педагогіка успіху», «Практикум з основ психології», монографія «Формування готовності майбутнього інженера до професійного самовдосконалення: теорія і практика» та методичні рекомендації, розроблені кафедрою педагогіки і психології управління соціальними системами. При вивченні теоретичних питань на лекціях, як наочні засоби навчання, використовуються плакати, презентації, виготовлені викладачами кафедри, а також дошка, крейда.

### **1.4. Система контролю якості навчання студентів**

Система контролю якості навчання студентів включає проведення поточного та підсумкового контролю з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і передбачає диференційний підхід у її організації. Поточний контроль знань здійснюється під час лекційних занять за кожною навчальною темою окремо. Оцінювання студентів проводиться під час модульного контролю, враховуючи теоретичні та практичні знання і навички з цієї теми. Підсумковий контроль здійснюється під час залікового тижня на основі теоретичних питань з курсу «Психологія досягнення успіху», які

систематизовані в два питання – теоретичні і практичні. Також враховується оцінка, одержана за доповіді, реферати, повідомлення під час самостійного вивчення запланованих тем програми курсу.

### **1.5. Організація самостійної роботи студентів**

1. Самостійне вивчення за посібниками або іншими джерелами тем, визначених викладачем.
2. Попереднє ознайомлення з матеріалами наступного заняття з метою введення студентів в коло питань, які заплановані програмою (випереджальне навчання).
3. Підготування домашнього завдання у формі відповідей за посібниками та іншими джерелами інформації.
4. Підготовка доповідей, рефератів, повідомлень, творчих робіт.
5. Участь студентів у проведенні наукових досліджень за тематикою кафедри.
6. Участь студентів у проведенні ділових ігор, дискусій и інше.



## **2.ПРОГРАММА КУРСУ**

### **Тема 1. Психологія активності**

Успіх – це багатомірне поняття і механізм його досягнення включає цілий ряд умов. Визначено поняття «успіх», визелени його складові, що дає набір цілей, які необхідно досягти та сприяє вивільненню внутрішніх сил. Величину ресурсів і можливостей людини підкреслює приклад окремих особистостей, що досягли видатних результатів. Стабільний життєвий успіх можливий лише при балансі зовнішніх і внутрішніх факторів і начинати слід з самого собі, своїй активності у діяльності. Під психічною активністю ми будемо розуміти енергетичні процеси, що виражаються у відчуттях, думках, образах, емоціях, настроях, бажаннях, діях. Активність відіграє величезну роль у житті людини, активна життєва позиція є основою успіху.

#### **Література:**

1. Алексеева Л. Ф. Психология активности личности / Л.Ф.Алексеева – Новосибирск, 1996.
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский, под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогіка, 1991. – 480 с.
- 3.Гримак Л. П. Резервы человеческой психіки /Л.П. Гримак. – М., 1987.
4. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХПІ», 2007. – 597 с.

### **Тема 2. Потенціал людини і його використання**

У нас приховані величезні резерви і ресурси, використання яких дозволить розкрити та використовувати потенціал людини у всій його повноті. Визначено поняття «потенціал людини». Показана роль головного мозку в його розкритті. Сучасні вчені вже не мають сумнівів, що головний мозок таить у собі величезні резерви. Так, Р. Сперрі та інші вчені розкрили нові підходи до

розуміння принципів його роботи. Щоб навчити ефективно і точно мислити необхідно управляти власними думками. Наша доля значною мірою визначається нашими думками. Навколишнє оточення – це матеріалізація наших думок, обмеженість думок причиняє обмеження наших можливостей. Показана роль позитивного й негативного мислення. Дані вправи на удосконалення своїх думок. Надані технології НЛП для реалізації повного потенціалу людини.

#### Література:

1. Аткинсон В. Сила мысли / В. Аткинсон. – М., 1996.
- 2 Батурин Н. А. Психология успеха и неудачи / Н.А. Батурин. – Челябинск, 1999. – 320 с.
3. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХП», 2007. – 597 с.

### **Тема 3. Резерви психіки в механізми їх активізації**

Досягнення життєвого успіху визначається умінням людини використовувати всі можливості своєї психіки. Названі основні принципи й механізми функціонування живого організму. Велику роль у підвищенні життєвої активності людей відіграє психічна саморегуляція. Розглянути основні механізми саморегуляції активності і особливості їхнього прояву в поведінкових реакціях. Надані основні типи саморегуляції поведінки людини. Запропоновані способи і методи активізації резервів психіки і вправи на оволодіння ними.

#### Література:

- 1.Грибак Л. П. Резервы человеческой психіки /Л.П. Грибак. – М., 1987.
- 2.Гроф С. Путешествие в поисках себя / С. Гроф. – М., 2001.
3. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.– метод. посіб. / І. А. Зязюн. – К., 2000.

4. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХПІ», 2007. – 597 с.

#### **Тема 4. Управління емоціями**

Надано поняття емоцій і їх різниця з думками. Розкрито зміст і типи емоцій, їх функції і причини виникнення. Дана характеристика емоційного процесу. Розглянуто вплив позитивних і негативних емоцій на психічний стан людини. Дано поняття «стрес» та яку роль він грає в житті людини. Розглянуто його сутність і причини виникнення, його профілактика. Показана необхідність управління емоціями та способи рятування от небажаних емоцій.

Література:

1. Панкратов В. Н. Искусство управлять собой/ В.Н. Панкратов. – М., 2001.
2. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХПІ», 2007. – 597 с.
3. Трейси Б. Достижение максимума /Б. Трейси. – Минск, 2000.
- 4.Швальбе Б. Личность. Карьера. Успех / Б. Швальбе, Х. Швальбе – М. : Прогресс-Интер, 1993.

#### **Тема 5. Цілеспрямована поведінка**

Розкрито зміст поведінки людини і факторів, які впливають на нього. Надано вплив цінностей, мотивів і переконань на поведінку людини. Розглянуто роль цілей у досягненні успіху і їх типи. Запропонована стратегія визначення цілей, побудови планів їх досягнення, етапи їх реалізації. Показана необхідність управління особистісної поведінкою, способи формування самоконтролю и виховання відповідальності.

## Література:

1. Леонтьев А. М. Личность. Сознание. Деятельность / А.М. Леонтьев. – М., 1957.
2. Науменко Г. М. Тайны сознания. Путь к здоров'ю / Г.М. Науменко. – М., 2002.
3. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХП», 2007. – 597 с.

**Тема 6. Самопрограмування особистості на успіх.**

Розкрито зміст самосвідомості і її роль в самовдосконаленні особистості. Надана структура самосвідомості і її механізми. Показана роль самооцінки. Надани механізми самопрограмування особистості. Розкрита роль переконань і самоєфективності у підвищенні її продуктивності. Дани практичні рекомендації по саморозвитку і самовдосконаленню студентів.

## Література:

1. Батурин Н. А. Психология успеха и неудачи / Н.А. Батурин. – Челябинск, 1999. – 320 с.
2. Белкин А. С. Ситуация успеха : [книга для учителя] / А. С. Белкин. – Екатеринбург : УГЛУ, 1997. – 186 с.
3. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП /Р. Дилтс. – СПб., 2001.
4. Романовський О. Г. Педагогіка успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко, Л.М. Грень – Харків : НТУ «ХП», 2012. – 357 с.

**Тема 7. Комунікативна компетентність особистості.**

Розкрита роль комунікації у житті людини. Дана структура міжособистісних комунікацій, показана її ефективність. Розкрити навички вербальних і невербальних комунікацій. Показана необхідність підвищення їх

продуктивності. Розкрити зміст типів особистості і стиля спілкування , їх вплив на психічний стан особистості.

Література:

1. Курс практической психологии или как научиться работать и добиваться успеха. – М., 2000.

2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник С.У. Гончаренко. – К., 1987.

3. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХПІ», 2007. – 597 с.

### **Тема 8. Стратегія і тактика особистісного впливу.**

Розкрито сутність особистісного впливу, типи впливу і типи особистостей. Розглянуто стратегія і тактика особистісного впливу і їх роль у досягненні успіху. Надані механізми взаєморозуміння у процесі спілкування студентів. Приведени технології ефективного спілкування людини.

Література:

1 Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.– метод. посіб. / І. А. Зязюн. – К., 2000.

2. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХПІ», 2007. – 597 с.

3. Швальбе Б. Личность. Карьера. Успех / Б. Швальбе, Х. Швальбе – М. : Прогресс-Интер, 1993.

### **Тема 9. Майстерність міжособистісних відношень.**

Розглянуто сутність міжособистісної атракції і фактори, які мають на неї вплив. Розкрито фактори стабільних емоційних відношень, їх вплив на психічний стан особистості. Приведени етапи розвитку відношень між людьми. Дани их характеристики та роль в їх життєдіяльності.

Література:

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник  
С.У. Гончаренко. – К., 1987.

2. Захарова А. В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. – Минск, 1993.

3. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.– метод. посіб. / І. А. Зязюн. – К., 2000.

### **Тема 10. Управління конфліктами.**

Розкрито сутність конфліктів і їх роль у досягненні успіху. Дана характеристика основних типів конфліктів і етапів їх розвитку. Надана стратегія і тактика поведінки людини в конфліктній ситуації. Розглянуто моделі її поведінки в конфліктній ситуації і їх роль у досягненні успіху.

#### Література:

1. Панкратов В. Н. Искусство управлять собой/ В.Н. Панкратов. – М., 2001.

2. Підбуцька Н.В. Психологія становлення професіоналізму майбутніх інженерів / Підбуцька Ніна Вікторівна.– авторф. на здобуття наукового ступеня доктора психолог. наук, Одеса.– 2017

3. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХПІ», 2007. – 597 с.

### **3 ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

1. Резерви психіки
2. Сила думки і мови
3. Управління емоціями
4. Самопрограмування на успіх
5. Управління поведінкою
6. Переконавання людини
7. Комунікативна компетентність
8. Міжособистісні відносини

### **4. ПЕРЕЛІК ТЕМ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

1. Філософія активності и основні напрямки її вивчення
2. Повний потенціал людини і роль головного мозку у його розкритті.
3. Сила думки і мови.
4. Роль позитивного і негативного мислення.
5. Резерви психіки
6. Способи і методи саморегуляції психіки
7. Емоції, їх роль у життєдіяльності людини
8. Стрес та причини його виникнення
9. Способи і методи управління емоціями
10. Цілеспрямована поведінка и факторі, які робити вплив.
11. Стратегія визначення цілей и побудування планів їх досягнення
12. Управління поведінкою.
13. Самопрограмування особистості на успіх.
14. Механізми самопрограмування особистості
15. Комунікативна компетентність особистості
16. Вербальні навички особистості

17. Невербальні навички особистості
18. Психологія впливу
19. Мастерство міжособистісних відношень
20. Управління конфліктами

**Оформлення тексту:** розмір сторінки – А4, шрифт – Times New Roman, 14, міжрядковий інтервал (1–1,5), поля з усіх боків – 2 см.

## **5. ПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛІКІВ**

1. Надати поняття «успіх» та його складових
2. Розкрити роль активної життєвої позиції у досягненні успіху
3. Надати зміст повного потенціалу людини і його структури
4. Розкрити резерви головного мозку
5. Надати характеристику сили думки і сили слова.
6. Розкрити роль позитивного мислення у досягненні успіху
7. Надати характеристику резервів психіки
8. Розкрити зміст основних механізмів саморегуляції психіки людини
9. Розкрити зміст методів релаксації.
10. Надати способи активізації резервів психіки.
11. Надати зміст поняття «емоції», надати їх види і функції.
12. Охарактеризуйте емоціональний стан особистості.
13. Розкрити зміст стресу и причини його виникнення.
14. Охарактеризуйте способи і методи управління емоціями.
15. Надати зміст самосвідомості і її структури.



16. Охарактеризуйте сутність самооцінки.
17. Охарактеризуйте поведінку людини і факторів, які на нього впливають.
18. Що необхідно для управління власної поведінкою?
19. Надати зміст самопрограмування особистості і його механізмів
20. Розкрити роль переконань і самоєфективності у досягненні успіху.

## **6. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

### **Базова література**

1. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХП», 2007. – 597 с.
2. Романовський О. Г. Педагогіка успіху : підручник / О. Г. Романовський, В. Е. Михайличенко, Л.М. Грень – Харків : НТУ «ХП», 2012. – 357 с.
3. Програма, методичні вказівки та контрольне завдання з курсу «Філософія досягнення успіху» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» зі спеціальності 8.18010018 «Адміністративний менеджмент» / Уклад. О. Г. Романовський, В. Є. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХП», 2014. – 30 с.

### **14. Допоміжна література**

1. Алексеева Л. Ф. Психология активности личности / Л.Ф.Алексеева – Новосибирск, 1996.
2. Аткинсон В. Сила мысли / В. Аткинсон. – М., 1996.
3. Батурин Н. А. Психология успеха и неудачи / Н.А. Батурин. – Челябинск, 1999. – 320 с.

4. Белкин А. С. Ситуация успеха : [книга для учителя] / А. С. Белкин. – Екатеринбург : УГЛУ, 1997. – 186 с.
5. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский, под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогіка, 1991. – 480 с.
6. Гончаренко С. У.       Український       педагогічний       словник  
С.У. Гончаренко. – К., 1987.
7. Гримак Л. П. Резервы человеческой психіки Л.П. Гримак. – М., 1987.
8. Гроф С. Путешествие в поисках себя / С. Гроф. – М., 2001.
9. Грень Л. М. Роль самооцінки у формуванні професійної самосвідомості студентів / Л.М. Грень // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – К., Вінниця : 2008. – вип. 19. – С. 281–285.
10. Захарова А. В.   Психология   формирования   самооцінки /   А.В. Захарова. – Минск, 1993.
11. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.– метод. посіб. / І. А. Зязюн. – К., 2000.
12. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП /Р. Дилтс. – СПб., 2001.
13. Курс практической психологи или как научиться работать и добиваться успеха. – М., 2000.
14. Леонтьев А. М.       Личность.       Сознание.       Деятельность  
/ А.М. Леонтьев. – М., 1957.
15. Лозовой В. А.       Самовоспитание       личности:       философско-социологический аналіз / В.А. Лозовой. – Харьков, 1991.

16. Лопатин А. Р. К вопросу о технологии создания ситуации успеха в воспитательной работе с подростками / А. Р. Лопатин // Педагогический вестник Яросл. ун-та. – 2005. – № 3. – С. 25–36.

17. Науменко Г. М. Тайны сознания. Путь к здоров'ю / Г.М. Науменко. – М., 2002.

18. Панкратов В. Н. Искусство управлять собой/ В.Н. Панкратов. – М., 2001.

19. Підбуцька Н.В. Психологія становлення професіоналізму майбутніх інженерів / Підбуцька Ніна Вікторівна.– авторф. на здобуття наукового ступеня доктора психолог. наук, Одесса.– 2017

20.Трейси Б. Достижение максимума /Б. Трейси. – Минск, 2000.

21. Швальбе Б. Личность. Карьера. Успех / Б. Швальбе, Х. Швальбе – М. : Прогресс-Интер, 1993.

## **7. Інформаційні ресурси**

1. Науково-технічна бібліотека Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

2. Бібліотека кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами.

3. Мережа Інтернет.

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
Загальні положення.....	5
Програма курсу .....	9
Перелік тем контрольних робіт .....	15
Питання для заліків.....	16
Інформаційно-методичне забезпечення.....	17